

## TJEDNI JELOVNIK OD 02.09. DO 06.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
02.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA S PREZLIMA	KRUH, MARGO, VOĆE	1218
03.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	GRIZ NA MLIJEKU	VARIVO OD KRUMPIRA, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1229
04.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, MLIJEKO, ČOKOLINO	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1222
05.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD SLANUTKA, KOLAČ	KRUH, MASLAC, VOĆE	1226
06.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, KAKAO, RIŽOLINO	JUHA, RIŽOTO SA MESOM I POVRĆEM, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1226

### SJEMENKE

Suncokretove sjemenke, lanene i chia sjemenke pomažu djeci da zadovolje svoju potrebu za zdravim mastima, magnezijem, bjelančevinama i vlaknima. Sjemenke uvijek možete koristiti kao obične grickalice, posipati ih u juhe, salate i druga jela ili ih dodavati u smoothieje. Zapamtite da sjemenke lana treba samljeti kako bi se mogle probaviti i da je sve sjemenke najbolje držati u hladnjaku kako bi se spriječilo kvarenje. Iznimka su chia sjemenke koje se mogu pohraniti u smočnici i upotrijebiti cijele



## TJEDNI JELOVNIK OD 09.09. DO 13.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
09.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, ČOKOLINO	PRETEPENI GRAH, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1219
10.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, KAKAO, RIŽOLINO	JUHA, MESNA ŠTRUCA, PIRE KRUMPIR, ŠPINAT	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1229
11.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	ČOKOLADNI CONFLEX NA MLIJEKU	JUHA, PILETINA U UMAKU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, SIR GAUDA, VOĆE	1228
12.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD GRAŠKA, KOLAČ	KRUH, ALPINESSE, VOĆE	1219
13.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ABC SIR, KAKAO, KEKSOLINO	JUHA, KRUMPIR NA PEKARSKI, SALATA	KRUH, MASLAC, VOĆE	1222

### LISNATO POVRĆE

Svi smo upoznati s nutritivnom superiornošću zelenog povrća. Bogato je željezom, kalcijem, vlaknima, vitaminom C, omega-3 masnim kiselinama i folatima. Ali, kako možeš pomoći mališanima da uživaju u pomalo izazovnom okusu špinata, kupusa, kelja, brokule i raštike? Odgovor je: Počnite rano i ne odustajte! Nedavno istraživanje otkrilo je da su bebe, kojima je povrće ponuđeno od najranije dobi, vjerojatnije jele i sve drugo povrće kasnije. Budi strpljiva, neka djeca moraju vidjeti određene namirnice milijun puta prije nego li skupe hrabrosti probati ih



## TJEDNI JELOVNIK OD 16.09. DO 20.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
16.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, MLIJEKO, ČOKOLINO	JUHA, ŠPAGETE BOLONJEZ, SALATA	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1221
17.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, KEKSOLINO	VARIVO OD JEČMENE KAŠE, KOLAČ	KRUH, ABC SIR, VOĆE	1223
18.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR GAUDA, KAKAO, RIŽOLINO	JUHA, SAFT OD JUNETINE, PALENTA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1227
19.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD ZELJA, PIRE KRUMPIR	KOLAČ	1229
20.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KEUH, MASLAC, KAKAO, ČOKOLINO	JUHA, PILETINA NA ORLY, RIZI- BIZI, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1220

### ORAŠASTI PLODOVI I NAMAZI OD ORAŠASTIH PLODOVA

Bademi, orasi, lješnjaci, indijski oraščići i kikiriki obiluju zdravim masnoćama, ali i vlaknima, proteinima te vitaminima i mineralima. S druge strane, ako imate dobar blender, lako i brzo možeš i kod kuće sama napraviti neodoljive namaze od orašastih plodova, a većinu možeš kupiti i u specijaliziranim trgovinama. Jednako zdravi kao i sami orašasti plodovi, djeci će vjerojatnije biti privlačniji, a možeš ih servirati na kruhu, u smoothiejima, u kašama, grizu, palačinkama ili dodati u omiljene slastice. Isprobajte jednostavne energetske pločice koje uvijek možete imati pri ruci



## TJEDNI JELOVNIK OD 23.09. DO 27.09.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
23.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ALPINESSE, KAKAO, KEKSOLINO	JUHA, TJESTENINA S PREZLAMA, SALATA	KRUH, SIR S VRHNJEM, VOĆE	1226
24.09. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SALAMA, ČAJ, ČOKOLINO	VARIVO OD GRAHA, KOLAČ	KRUH, MASLAC, VOĆE	1229
25.09. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	JUHA, MUSAKA OD MLJEVENOG MESA, SALATA	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1228
26.09. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KRUH, SIR GAUDA, KAKAO, KEKSOLINO	VARIVO OD KELJA, KOLAČ	PECIVO, VOĆNI JOGURT	1226
27.09. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MARGO, ČAJ, RIŽOLINO	JUHA, PILETINA NA SAFTU, HAJDINSKA KAŠA, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1224

### ZOBENE PAHULJICE

Iako su zobene pahuljice posljednjih godina postale poprilično popularne, u dječjoj prehrani često ostaju neprimijećene u usporedbi s obojenim dječjim pahuljicama za doručak. No, zobene pahuljice ne moraju biti dosadne. Pomozite djeci da dobiju njihove dobrobiti dugotrajne energije, vlakana, željeza i proteina dodavanjem svježeg, suhog ili smrznutog voća, jogurta, orašastih plodova, namaza od orašastih plodova i/ili meda. Još jedan savjet za privlačenje dječjeg apetita zobenom kašom: Neka ti dodaci budu dostupni djeci u staklenkama ili posudama i dopustite im da sami kreiraju svoju savršenu zobenu kašu.



## TJEDNI JELOVNIK OD 30.09. DO 04.10.

DATUM I DAN	ZAJUTRAK	DORUČAK	RUČAK	UŽINA	KCAL
30.09. PONEDJELJAK	ČAJ, KEKS	KRUH, MASLAC, KAKAO, KEKSOLINO	JUHA, ZAPEČENI REZANCI SA SIROM	KRUH, SALAMA, VOĆE	1225
01.10. UTORAK	ČAJ, KEKS	KRUH, PEČENO JAJE, ČAJ	VARIVO OD LEĆE, KOLAČ	KRUH, MARGO, VOĆE	1228
02.10. SRIJEDA	ČAJ, KEKS	KRUH, BUTTERINO, KAKAO, ČOKOLINO	ČUFTE, PIRE KRUMPIR, KOLAČ	PUDING	1224
03.10. ČETVRTAK	ČAJ, KEKS	KUKURUZNE PAHULJICE NA MLIJEKU	JUHA, PEČENA PILETINA, MLINCI, SALATA	KRUH, LINOLADA, VOĆE	1222
04.10. PETAK	ČAJ, KEKS	KRUH, ZDENKA SIR, ČAJ, KEKSOLINO	VARIVO OD PORILUKA, KOLAČ	KRUH, MARMELADA, VOĆE	1227

### Cjelovite žitarice

Od onih tradicionalnijih, poput smeđe riže ili tjestenine od cjelovitog zrna pa do onih egzotičnijih poput kvinoje, amaranta i heljde - cjelovite žitarice prave su supernamirnice. I nije iznenađenje, s obzirom na njihovu sposobnost smanjivanja rizika za kroničnim bolestima u budućnosti, ali i jačanjem nutritivnih vrijednosti sada, čak i kod najzibirljivijih mališana. Ako tvoja djeca nisu navikla na okus i teksturu tjestenine ili riže od cjelovitih zrna, dodaj ih tradicionalnim bijelim rafiniranim sortama i polako povećavaj omjer



